



10月 給食だより



食欲の秋・運動の秋 ~これからの季節を楽しみましょう~



朝晩が肌寒くなり、ようやく秋らしい気候になってきましたね。

元気に体を動かすためにも必要な栄養をしっかりとることが大切です。

旬の食材はほかの季節と比べて栄養価が高く、その季節に体が必要とする成分が多く含まれています。秋の食材はビタミンや食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあります。



秋が旬の秋刀魚やきのこと類・さつまいもなどを食べて
これから迎える冬の寒さに備えた体を作っていきましょう。



そして元気に体を動かしましょう。

郷土料理～岐阜県～

鶏ちゃん

鶏肉と野菜を味噌と絡めて炒めたもの。鶏肉が貴重な食材だったころは、大切なお客様があった時や、親戚の集まるお盆やお正月など、特別な日の料理だったそうです。

寒干大根煮

岐阜県飛騨市の特産品である寒干大根は10～20分ほど、お湯で戻し、だし汁でひと煮立ちさせ、醤油で味を整えて煮込む料理です。給食では竹輪や蒟蒻なども一緒に煮る予定です。

いももち

里芋とお米を一緒に炊きよく潰して丸めます。両面をこんがり焼いて生姜醤油をつけていただきます。一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食されていたそうです。

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
28月	ごましおごはん	7,21月	ふりかけごはん
1,15,29火	ゆかりごはん	8,22火	わかめごはん
2,16,30水	わかめごはん	9,23水	ゆかりごはん
3,17,31木	ふりかけごはん	10,24木	おかかごはん
4,18金	おかかごはん	11,25金	ごましおごはん
5,19土	焼きおにぎり	12,26土	焼きおにぎり



今月の食育活動

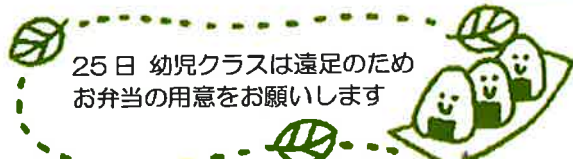
- ・舞茸ほぐし 1日(幼児)
- ・ピーマンの種取り 4日(たんぼぼ)
- ・茶巾しぼり 11日(幼児)
- ・災害時対応訓練 16日
- ・さつまいもの型抜き 25日(たんぼぼ)
- ・しめじほぐし 28日(たんぼぼ)
- ・ミイラウイナー作り 30日(幼児)



ゆりエンジョイデー



- ・カレー材料切り 3日
- ・ピザ作り 4日



25日 幼児クラスは遠足のためお弁当の用意をお願いします



さくら保育園では、毎日の献立の写真を

X(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)

